



**ALIX LEFIEF-DELCOURT**

# La magie des épices

Santé, beauté, maison, jardin :

les superpouvoirs des épices

au quotidien

**30**  
épices à la  
loupe

LEDUC ↗



Les épices ne sont pas que des ingrédients de cuisine indispensables ! Santé, beauté, maison, jardin : elles s'invitent dans tous les domaines de notre vie pour nous rendre 1 001 services. Dans ce livre, découvrez toutes les astuces pour bénéficier au mieux de leurs superpouvoirs !

- » **Tout savoir sur les épices** : découvrir leurs bienfaits (digestion, action anti-inflammatoire, etc.), bien les choisir, les conserver et les utiliser, connaître les précautions d'emploi et contre-indications, etc. ;
- » **De A comme ajowan à V comme vanille, 30 portraits épicés** ;
- » **Utiliser les épices, mode d'emploi** : leurs applications santé et beauté (diabète, allaitement, acné, brûlures d'estomac, perte de poids, etc.), dans la maison (mauvaises odeurs, lessives, etc.) et au jardin (répulsif moustiques, fourmis, mites et termites, etc.) ;
- » **40 recettes épicées simples et savoureuses** : Tzatziki au sumac, Naans aux graines de nigelle, Curry de poulet, Potimarron rôti au 4-épices, Carrot cake, Lait d'or, etc.

## Découvrez les superpouvoirs des épices au quotidien !

**ALIX LEFIEF-DELCOURT** est l'auteure best-seller de nombreux guides pratiques et santé aux éditions Leduc.

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2608-5



9 791028 526085

editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayon : Vie  
quotidienne, santé

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :

*Je fabrique moi-même mes produits d'hygiène, c'est malin, 2022.*

*Guide de poche de l'argile, 2021.*

*Ma Bible de la santé au naturel selon les saisons, 2021.*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design couverture : Caroline Gioux

Photos intérieures et de couverture : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2608-5

Alix Lefief-Delcourt

# La magie des épices

LEDUC 



# SOMMAIRE

Introduction .....	7
<b>PARTIE 1</b>	
<b>TOUT SAVOIR SUR LES ÉPICES .....</b>	<b>9</b>
À la rencontre des épices .....	11
Les épices en pratique.....	19
Les huiles essentielles d'épices .....	27
<b>PARTIE 2</b>	
<b>DE A COMME AJOWAN À V COMME VANILLE, 30 PORTRAITS ÉPICÉS .....</b>	<b>33</b>
<b>PARTIE 3</b>	
<b>UTILISER LES ÉPICES AU QUOTIDIEN, MODE D'EMPLOI.....</b>	<b>141</b>
Leurs utilisations santé et beauté .....	143
Leurs utilisations dans la maison et au jardin .....	179
Leurs utilisations en cuisine.....	195
<b>PARTIE 4</b>	
<b>LES RECETTES .....</b>	<b>199</b>
Table des matières .....	247



# INTRODUCTION

**S**ynonymes d'exotisme, de voyages et de parfums d'ailleurs, les épices ont sûrement déjà toute leur place dans votre cuisine. Mais elles ont aussi bien d'autres choses à vous apporter ! Santé, maison, jardin... : elles s'invitent dans tous les domaines de votre quotidien pour vous rendre de très nombreux services.

## **Les bonnes raisons d'épicer votre quotidien**

- Les épices apportent de la magie dans toute votre cuisine. Poivre, piment, cannelle, vanille, cardamome..., leur éventail de saveurs est tellement large ! Elles vous font voyager sans bouger de chez vous.
- Ce sont d'excellentes alliées de votre santé. Elles vous aident à mieux digérer, à lutter contre la fatigue ou à prévenir le rhume, soulagent les rages de dents et les yeux irrités, favorisent la sécrétion de lait chez les jeunes mamans, combattent les nausées et le mal des transports, pimentent votre vie sexuelle...
- Elles vous aident à garder la ligne. Grâce à elles, vous allez cuisiner plus sainement. Fini l'overdose de sel, de sucre ou de matières grasses : désormais, misez sur les épices pour relever tous vos petits plats. Des calories en moins, du goût en plus ! Certaines, comme la cannelle, ont même un effet coupe-faim, idéal pour combattre les fringales et les envies de grignoter.



- Elles sont utiles aussi dans la maison et au jardin. Saviez-vous que la moutarde et la cannelle permettaient de tenir à l'écart les chats et les chiens inopportuns, que le piment était radical pour éliminer les pucerons et les chenilles ou que les mites détestaient l'odeur des clous de girofle ?
- Elles n'ont pas encore dévoilé tous leurs secrets ! Des scientifiques continuent d'étudier à la loupe la composition et les bienfaits des épices. Et chaque année, des dizaines d'études mettent en évidence de nouvelles propriétés. Certaines épices retiennent particulièrement l'attention des chercheurs. C'est le cas par exemple du curcuma, de la cannelle ou du gingembre. Grâce à leur extraordinaire richesse en antioxydants, ces épices sont de plus en plus considérées comme des remèdes d'avenir pour lutter contre les maladies cardio-vasculaires, certains cancers et bien d'autres maladies liées au vieillissement.



*Partie 1*

# TOUT SAVOIR SUR LES ÉPICES



## *Chapitre 1*

# À LA RENCONTRE DES ÉPICES

## PETITE HISTOIRE DES ÉPICES

**Q**uand on pense « épices », on pense d'emblée aux contrées lointaines et mystérieuses d'Asie, du Moyen-Orient ou d'Amérique. Et aux nombreux secrets et légendes qui les entourent. Car les épices ont, depuis toujours, fasciné les hommes. En raison sûrement de leurs parfums, de leurs couleurs et de leurs multiples propriétés « magiques ». Nombre d'entre elles, comme la cannelle, furent longtemps réputées aussi précieuses que l'or ou les pierres. Elles étaient même considérées comme des monnaies d'échange (d'où l'origine des expressions comme « payer en espèces/épices »).

En Égypte, en Grèce ou à Rome, les épices étaient aussi bien utilisées en médecine qu'en cuisine, en cosmétique ou pour les cérémonies et les rites funéraires. Symboles de luxe et d'exotisme, les épices furent réservées aux riches pendant le Moyen Âge. À la table des privilégiés, elles servaient d'ailleurs tout autant à souligner la richesse et la puissance de l'hôte qu'à masquer le goût des viandes faisandées et des aliments avariés, et à éviter de tomber malade !

D'abord importées d'Orient par les marchands arabes, les épices furent ensuite rapportées d'Amérique par les navigateurs portugais. Puis ce fut au tour des Néerlandais, des Anglais et des Français de créer des comptoirs sur les côtes asiatiques et indiennes. Le commerce de ces précieux trésors a même commencé à susciter de féroces rivalités, allant jusqu'aux guerres. L'enjeu : prendre le contrôle d'un commerce plus que florissant.

Au cours des siècles, la plupart des épices, moins rares, deviennent moins chères. Leur usage aussi évolue. La cuisine occidentale, notamment la cuisine française, qui les utilisait à l'excès, n'hésitant pas à toutes les mélanger, commence à se simplifier et à retrouver le vrai goût des choses. L'usage des aromates et des herbes fraîches commence à concurrencer celui des épices.

Les épices ont aujourd'hui trouvé leur juste place : sublimer et relever la saveur de certains plats. Si certaines ont été banalisées comme le poivre, d'autres, comme le safran, restent des produits d'exception.

## **ÉPICE, HERBE AROMATIQUE, CONDIMENT... QUELLES DIFFÉRENCES ?**

Définir une épice est plus complexe qu'il n'y paraît. En effet, le mot « épices » ne désigne ni un genre botanique, ni un type de végétal, ni une partie de plante... Au Moyen Âge, il s'utilisait d'ailleurs pour nommer l'ensemble des marchandises venues d'Orient. Donc aussi bien la soie, le coton, les métaux..., que la cannelle, le poivre ou le safran ! Le latin *species*, duquel est tiré le mot « épice », ne nous apporte pas beaucoup plus d'informations, puisqu'il signifie tout simplement « espèce, substance ».

Ce n'est qu'au fil du temps que le sens de ce mot s'est spécialisé pour correspondre à son sens actuel, celui que nous utilisons aujourd'hui, et que l'on pourrait résumer ainsi : substance végétale aromatique dont la saveur plus ou moins parfumée ou piquante sert à assaisonner les mets. En ce sens, l'épice, qui rehausse le goût du plat, se distingue de l'aromate, qui modifie l'arôme, c'est-à-dire son parfum. Il faut aussi distinguer l'épice du condiment, qui peut se définir comme une préparation culinaire à base d'épices (par exemple un bouillon, une sauce, des cornichons...).

Quant aux plantes aromatiques (comme le basilic, le romarin, le thym, le laurier...), certains les rangent dans la catégorie des épices, tandis que d'autres préfèrent faire la distinction. Et pour complexifier encore un peu plus le tout, notons aussi que, selon les parties d'une même plante, on peut avoir affaire à une épice, une herbe aromatique, un aromate ou un légume. Prenons l'exemple du fenouil : si ses graines sont bien considérées comme des épices, ses feuilles sont des herbes aromatiques et son bulbe un légume. Même confusion pour la coriandre et l'aneth, qui sont à la fois des plantes aromatiques (feuilles) et des épices (graines), ou encore pour le piment, qui est à la fois un condiment – ou un légume – quand il est consommé frais, et une épice, quand il est utilisé sous forme de poudre. On pourrait aussi citer la moutarde, qui désigne à la fois une épice (graines) et un condiment (préparation). Une épice peut aussi être consommée comme une légumineuse : c'est le cas du fenugrec. Ou encore, une plante peut donner deux épices différentes : c'est le cas du muscadier, qui produit à la fois la noix muscade et le macis.

Vous êtes perdu ? C'est tout à fait normal. Les différentes instances officielles internationales elles-mêmes n'ont jamais réussi à se mettre d'accord sur une définition commune du terme « épice », certaines incluant les plantes aromatiques et les condiments (comme l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) ou même parfois le sel, d'autres excluant l'oignon et l'ail

(comme la *Food and Drug Administration*) ou encore les substances fraîches type racine de gingembre (comme le Département fédéral de l'intérieur suisse).

Dans cet ouvrage, nous avons choisi de ne pas intégrer dans les épices l'ail et l'oignon, ni les herbes aromatiques (qui, d'ailleurs, font l'objet d'un autre livre\*), et de ne pas faire de distinction entre les épices fraîches et les épices sèches (gingembre, piment...). Nous avons aussi exclu le sel, qui est d'origine minérale et non végétale, comme les épices (et qui lui aussi fait l'objet d'un autre livre\*\*). En définitive, nous avons donc sélectionné 30 épices et quelques mélanges très courants.

## Différentes sortes d'épices

Il existe plusieurs façons de classer les épices. La plus simple consiste à le faire selon la partie de la plante dont elles sont tirées. Les épices peuvent ainsi être tirées :

- des fruits : poivre, piment, vanille, cumin, genièvre, baies roses, ajowan... ;
- des graines : fenugrec, moutarde, muscade, nigelle... ;
- des boutons floraux : clou de girofle ;
- des stigmates : safran ;
- des écorces : cannelle de Chine, cannelle de Ceylan ;
- des racines : raifort, livèche ;
- des rhizomes : gingembre, curcuma, galanga...

---

\* *Les Herbes aromatiques, c'est malin*, Alix Lefief-Delcourt, éditions Leduc.

\*\* *Le Sel malin*, Alix Lefief-Delcourt, éditions Leduc.

## LES BIENFAITS GÉNÉRAUX DES ÉPICES

Les épices présentent de très nombreuses propriétés. Voici les principales résumées ici ; elles seront également détaillées dans les fiches pratiques consacrées à chaque épice, à partir de la page 33.

### **Elles stimulent la digestion**

Les épices ont de tout temps été utilisées en cuisine pour parfumer les plats, optimiser leur conservation et... aider à les digérer. On leur attribue ces propriétés dans toutes les médecines traditionnelles, qu'il s'agisse de la médecine ayurvédique, de la médecine chinoise ou de la phytothérapie occidentale. Dans certains pays, il est coutume de présenter, en fin de repas, des graines de cumin, de fenouil ou de carvi, ou encore de proposer une infusion d'épices.

Dans le détail, certaines épices stimulent la production de salive, ouvrent l'appétit (on les dit « apéritives »), empêchent les flatulences et les ballonnements (elles sont « carminatives »), soulagent les spasmes (« antispasmodiques »), luttent contre les germes indésirables (« antiseptiques »), etc.

Mais attention, même si de nombreuses épices ont la réputation de stimuler la digestion, d'autres, au contraire, peuvent être déconseillées chez certaines personnes sensibles. C'est le cas notamment des épices de la famille des piments et de celle des poivres, qui peuvent parfois être difficiles à digérer.

Dans l'ayurveda, cinq épices digestives sont préconisées : les graines de fenouil, de coriandre, de cumin, de cardamome, ainsi que le gingembre frais. En Inde, elles sont intégrées dans de nombreuses recettes de cuisine. Diverses études scientifiques ont montré qu'elles augmentent le flux de la bile et l'activité des enzymes produites par le pancréas et l'intestin grêle, qu'elles améliorent le métabolisme



du sucre et des graisses ou encore qu'elles diminuent les fermentations à l'origine des gaz et des ballonnements.

## Elles sont riches en antioxydants

Les antioxydants sont des composés qui aident à lutter contre les radicaux libres produits lors du fonctionnement normal de notre organisme, et qui sont à l'origine des processus de vieillissement. Les épices sont particulièrement riches en antioxydants : elles affichent même des teneurs records sur l'indice Orac (*Oxygen Radical Absorbance Capacity* ou capacité d'absorption des radicaux libres). L'indice Orac se mesure en unités ( $\mu\text{mol TE}$ ). Une alimentation normale compte en moyenne 2 000 unités Orac par jour, mais l'objectif serait d'atteindre les 3 000 à 5 000 unités par jour pour réduire le stress oxydant. Notons que, sur les dix aliments les plus riches en antioxydants, cinq sont des épices (ou des mélanges d'épices\*) ! Bien sûr, on les consomme en petites quantités, mais leurs apports ne sont pas négligeables, et elles permettent de combler facilement nos besoins.

Épice	$\mu\text{mol TE}$ pour 100 g
Clou de girofle	314 446
Cannelle	267 536
Origan	200 129
Curcuma	159 277
Baies d'açaï	102 700
Poudre de cacao pure	80 933
Cumin	76 800
Persil	74 349
Basilic	67 553
Curry	48 504

*Les aliments les plus riches en antioxydants (indice Orac).*

\* *USDA Database for the Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) of selected Foods.*

## **Elles ont une action anti-inflammatoire**

En raison de leur richesse en antioxydants, les épices ont une action anti-inflammatoire reconnue. Certaines apportent également des composés spécifiques comme la curcumine (dans le curcuma) : celle-ci est aujourd'hui considérée comme l'anti-inflammatoire naturel le plus puissant au monde. Citons aussi le gingérol, présent dans le gingembre, la capsaïcine, un composé que l'on trouve dans le piment, la pipérine, contenue dans le poivre... Cette dernière a d'ailleurs la particularité d'augmenter les effets anti-inflammatoires des autres composés : c'est la raison pour laquelle on recommande notamment d'associer le curcuma et le poivre.

Rappelons que l'inflammation est un processus de défense normal de l'organisme (elle aide à combattre et à éradiquer les virus et les bactéries, et à réparer les tissus lésés lors d'une blessure, d'une brûlure...) qui, parfois, peut s'emballer, mener à une inflammation silencieuse, généralisée et durable : l'inflammation chronique. On sait aujourd'hui que ce phénomène est à l'origine de nombreuses maladies, souvent qualifiées de « maladies de civilisation » : arthrose, psoriasis, obésité, sclérose en plaques, maladies neurodégénératives, cancer, dépression, Mici (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin)... Les épices ont donc leur rôle à jouer dans la prévention de toutes ces pathologies\*.

## **Elles peuvent aider à diminuer la consommation de sel et de sucre**

Aujourd'hui, c'est un constat indéniable, nous consommons trop de sel et de sucre. En relevant tous nos plats, les épices peuvent nous aider à réduire facilement nos apports.

---

\* Pour en savoir plus : *Ma bible de l'alimentation anti-inflammatoire*, Alix Lefief-Delcourt et Laëtitia Proust-Millon, Leduc, 2019.

En pratique :

- au lieu d'ajouter du sel dans vos plats, misez sur les épices. Elles agissent comme de fabuleux exhausteurs de goût ;
- dans vos préparations sucrées (gâteaux, crèmes, crêpes...), diminuez la quantité de sucre et remplacez-la par un peu de cannelle ou de vanille. Vous pouvez même remplacer le sucre de vos yaourts par de la cannelle ou de la vanille en poudre.

## Et encore bien d'autres propriétés !

Les épices présentent de nombreuses autres bienfaits :

- certaines ont des propriétés calmantes (comme la vanille) et d'autres tonifiantes (comme le gingembre) ;
- certaines ont des propriétés antiseptiques et antibactériennes, comme le gingembre et le curcuma, parfaits en cas de rhume ou de gastro-entérite ;
- certaines stimulent la lactation. C'est le cas de l'anis, des graines de fenouil, du carvi... ;
- certaines sont même analgésiques. C'est le cas par exemple du clou de girofle, idéal pour soulager les douleurs dentaires.

### CONNAISSEZ LA THÉRIAQUE ?

Cette préparation a été créée par le médecin grec Galien au II<sup>e</sup> siècle : c'est le premier antidote contre un grand nombre de poisons, de venins, mais aussi contre la peste et de nombreuses autres maladies. Elle est composée de plus de 50 ingrédients, et notamment de nombreuses épices : gingembre, cannelle, safran, poivre, anis, graines de fenouil... Elle contient aussi de l'opium en grande quantité. La thériaque a été supprimée de la pharmacopée française à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

## Chapitre 2

# LES ÉPICES EN PRATIQUE

## BIEN LES CHOISIR

### Les épices sèches

Les épices sèches se trouvent aujourd'hui un peu partout : des supermarchés aux épiceries fines en passant par les bazars de quartier ou les sites Internet. Mais elles sont loin d'afficher toute la même qualité !

Pour bien les choisir, voici quelques conseils.

- Quand cela est possible, **préférez toujours les épices entières aux épices déjà moulues**, car elles sont plus riches en goût et en parfum. La raison : les premières conservent à l'intérieur de leurs graines, de leurs gousses ou de leurs bâtons toutes leurs huiles essentielles, qui leur donnent leur saveur et leur parfum, tandis que, une fois les épices moulues, les huiles essentielles s'oxydent rapidement. Achetez par exemple la cannelle en bâtons, la muscade sous forme de noix à râper, le poivre en grains, la vanille en gousse, la cardamome, l'anis et le cumin en graines, le safran en filaments..., plutôt que leurs versions en poudre ! Ainsi, vos

épices se conserveront jusqu'à cinq ans, contre six à douze mois maximum pour les épices déjà moulues.

- Si malgré tout vous optez pour les épices en poudre, **achetez-les en petites quantités**. La bonne idée : si vous avez décidé de faire un couscous ou un tajine, mais que vous n'avez pas l'habitude de cuisiner les épices, achetez un mélange d'épices tout prêt (de qualité, et si possible fraîchement moulues !). Cela vous évitera d'acheter dix flacons d'épices différentes, dont vous ne vous servirez plus après !
- **Ne lésinez pas sur la qualité !** Direction les magasins spécialisés, comme les épiceries exotiques ou les épiceries fines pour trouver des épices de qualité. Certains spécialistes proposent même aujourd'hui des épices fraîchement moulues. Préférez également les magasins qui en vendent beaucoup : vous aurez ainsi la garantie que leurs stocks d'épices se renouvellent constamment, et éviterez d'acheter un flacon d'épices qui patiente en rayon depuis plusieurs mois déjà. Attention en revanche aux épices en vrac, notamment sur les marchés, qui sont exposées à l'air et à la lumière depuis un temps indéterminé...
- Sachez enfin que **les épices estampillées bio** ont généralement une saveur et un parfum plus prononcés... en plus d'être totalement dépourvues de substances toxiques.
- Pour savoir si vous êtes en présence ou non d'épices de qualité, **ouvrez vos yeux et votre nez !** Leur couleur doit être franche et lumineuse, leur parfum riche et prononcé.

## Les épices fraîches

Le premier réflexe, quand on achète des épices, est de les prendre sous forme sèche. C'est effectivement la forme la plus courante – et la plus pratique. Mais sachez que certaines se vendent aussi sous forme fraîche. C'est le cas par exemple **du gingembre et du curcuma**, des rhizomes que l'on trouve facilement au rayon des fruits et légumes. N'hésitez pas à goûter la différence avec leur

version sèche : sous forme fraîche, leur goût est à la fois plus subtil et plus délicat. On les utilise râpés ou émincés finement, cuits ou crus, dans les plats, les boissons chaudes... Attention au curcuma frais, qui tache énormément : pensez à mettre des gants pour le manipuler.

### PRATIQUES, LES PÂTES D'ÉPICES FRAÎCHES

Voici une solution bien pratique pour conserver le gingembre et le curcuma frais : les réduire en pâte. Il suffit d'éplucher un petit morceau de rhizome puis de le passer au mixeur afin de le réduire en purée. Versez ensuite cette préparation dans des bacs à glaçons et mettez-les au congélateur. Ainsi, vous aurez toujours du gingembre ou du curcuma frais à disposition et prêt à l'emploi : il suffit de décongeler la quantité désirée de glaçons.

Autre épice que l'on trouve facilement sous forme fraîche : **le piment**. Mais attention, car tous n'ont pas la même force. Sachez que les plus petits sont généralement les plus relevés, et que tout leur piquant est contenu dans leurs graines. Il faut toujours les émincer très finement avant de les ajouter à sa préparation (n'hésitez pas à goûter afin d'adapter la quantité). Et évitez de vous frotter les yeux après en avoir manipulé car cela peut piquer très fort ! Pour les conserver plus longtemps, vous pouvez les congeler (dans des petits sacs en plastique) ou les faire sécher.

**Le poivre**, et plus précisément le poivre vert qui est le grain frais, cueilli avant maturité, peut également être consommé frais. Il est conservé en saumure ou dans une solution à base de vinaigre. Il s'utilise notamment dans la préparation des pâtés, mais aussi pour agrémenter une viande, un poisson, une sauce à la crème, une marinade... On l'utilise aussi beaucoup dans la cuisine asiatique, notamment la cuisine thaïe, sous forme de grappe, pour parfumer

les currys par exemple. Il est moins piquant que le poivre noir mais a une saveur aromatique plus prononcée.

## **BIEN LES CONSERVER**

### **Les épices sèches**

Les épices sèches, surtout moulues, sont fragiles : leurs parfums et leurs saveurs s'atténuent vite si elles ne sont pas conservées dans de bonnes conditions. Pour optimiser leur durée d'utilisation, conservez vos pots à épices dans un endroit frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Évitez par exemple de les exposer sur une étagère (sous prétexte que c'est joli) ou de les aligner sur le rebord de votre hotte, juste au-dessus de vos plaques chauffantes ! L'idéal : les entreposer dans un placard. Éloignez-les aussi des appareils électroménagers qui dégagent de l'humidité, comme le lave-vaisselle, le lave-linge ou encore le sèche-linge. Prudence également quand vous utilisez vos épices. N'ouvrez pas le flacon au-dessus d'une casserole d'eau fumante par exemple : vous feriez entrer de l'humidité dans le pot.

Enfin, sachez que si vos épices sont trop vieilles, vous ne tomberez pas malade en les consommant, mais elles n'auront aucun intérêt gustatif.

### **Les épices fraîches**

Elles se conservent au frais, dans un récipient hermétique placé dans le bac à légumes du réfrigérateur, jusqu'à deux semaines. Vous pouvez aussi en congeler certaines (rhizome de gingembre ou de curcuma, bâtons de citronnelle...). Quand vous en avez besoin, il suffit de sortir votre épice, d'en prélever la quantité nécessaire, puis de remettre le reste au congélateur.

## BIEN LES UTILISER

Grillées à sec, infusées, frites, cuites, moulues..., les épices peuvent être utilisées de différentes façons. Voici quelques conseils pour ne pas vous tromper.

- Les épices entières doivent être **moulues ou écrasées** pour pouvoir exhaler toutes leurs saveurs. Le plus simple est d'utiliser un mortier et un pilon, pour les épices les plus tendres ainsi que pour les épices fraîches (comme l'ail, le gingembre, le piment...). Vous trouverez différents modèles et formats de mortiers et pilons, en granit, marbre, inox, bois, céramique, verre... Vous pouvez aussi utiliser un moulin à épices ou un moulin à café. Il existe même des moulins spécifiques en fonction des épices à moudre : moulin à poivre ordinaire, moulin à poivre long, moulin à muscade, moulin à piment, moulin à cannelle... Dans tous les cas, moulez vos épices au dernier moment afin de préserver au maximum leurs saveurs.
- Certaines épices, comme la cannelle, la noix muscade ou encore la fève de Tonka, peuvent être **râpées, à l'aide d'une râpe à épices**. Privilégiez un matériel de qualité pour obtenir une moulure bien fine.
- Certaines épices en graines (comme le cumin, la coriandre, le fenouil, la moutarde...) révèlent leurs saveurs quand elles sont **grillées à sec**. Pour cela, il suffit de les déposer dans une poêle antiadhésive chauffée, sans ajout de matière grasse, et de les laisser cuire 2 à 3 minutes à feu moyen, en les remuant sans arrêt. Ne les lâchez pas des yeux, car elles peuvent brûler très vite. Dès que vos épices sentent, retirez-les du feu puis versez-les dans un petit bol et laissez-les refroidir avant de les moudre.
- Vous pouvez aussi **faire frire les épices dans de l'huile** avant de les ajouter au reste des ingrédients. C'est une technique très utilisée dans la cuisine indienne par exemple.



- Enfin, vous pouvez aussi **les faire infuser**. C'est le cas de la cannelle en bâtons, la vanille en gousse, la cardamome ou la coriandre, en graines, le safran... Mais aussi du poivre en grains, que l'on utilise dans les bouillons par exemple. Pour pouvoir les retirer plus facilement après cuisson, vous pouvez les mettre dans une mousseline ou une boule à thé.
- **Les épices ne doivent pas cuire trop longtemps**, sous peine de les dénaturer et de leur faire perdre tout leur intérêt gustatif. Pour un plat mijoté, ajoutez les épices dans un peu de matière grasse, mélangez pendant 5 minutes, puis ajoutez le reste des ingrédients. Dans les soupes, ajoutez les épices à mi-cuisson. Pour les marinades, mélangez l'huile et les épices et imbiblez la viande et le poisson avant de laisser macérer (de 5-10 minutes pour le poisson à 1 heure pour la viande). Pour les grillades, ajoutez les épices en fin de cuisson, pour ne pas les brûler.

### LA BONNE DOSE

Avec les épices, tout est une question de dosage ! Il suffit parfois d'une toute petite pincée d'épices pour parfumer un plat, et d'une pincée de trop pour le gâcher ! Alors veillez à ne pas avoir la main trop lourde. Si vous essayez une recette pour la première fois, respectez le dosage indiqué. Car il vaut mieux toujours en mettre moins que trop. Surtout s'il s'agit de poivre ou de piment ! Sachez que les épices entières sont plus intenses en goût que les épices moulues, et que les épices grillées sont également beaucoup plus parfumées.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI ET CONTRE-INDICATIONS

- Toutes les épices peuvent potentiellement provoquer **des réactions allergiques**. Il est donc toujours conseillé de commencer par de petites quantités, avant d'augmenter progressivement les dosages. Certaines épices, comme la cannelle et la coriandre, par exemple, peuvent déclencher une allergie orale : inflammation des gencives ou de la muqueuse de la bouche, sensation de brûlure dans la gorge ou sur les lèvres, etc. Il suffit dans ce cas d'éviter de consommer cette épice.
- La consommation de curcuma est généralement déconseillée **en cas d'obstructions ou de calculs biliaires**. Demandez conseil à votre médecin.
- La consommation en grande quantité de piments forts, de poivre ou de moutarde est déconseillée **dans certains cas** : chez les enfants, chez les personnes souffrant de troubles gastriques, hépatiques ou intestinaux, en cas d'hémorroïdes...
- Théoriquement, les effets de certaines épices peuvent également s'ajouter à ceux de **médicaments ou d'autres plantes** ayant le même effet. Par exemple, le curcuma avec certains anti-inflammatoires ou le gingembre avec certains médicaments anticoagulants et hypoglycémiants. Voilà pourquoi il est conseillé, si vous suivez un traitement particulier, de discuter avec votre médecin avant de décider de prendre telle épice en grande quantité, ou de l'informer que vous êtes un très grand consommateur de telle ou telle épice.

Sachez toutefois qu'à des doses normales (c'est-à-dire dans la grande majorité des cas !), et hormis le cas particulier des huiles essentielles (voir p. 27), la consommation d'épices ne présente pas de contre-indications majeures. Tout est une question de bon sens finalement !

De manière générale, retenez que les épices peuvent rendre de très grands services en cas de petits soucis de santé. Mais elles ne remplaceront jamais un traitement médical adapté en cas de problème plus grave. Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander conseil à un spécialiste de santé.